

研修会報告書

タイトル：在宅介護者の食生活支援研修会 高齢者の「食べること」をお手伝いします

講師：在宅連携センターつむぎ水崎和子氏
静岡県歯科衛生士会 矢部高子氏
静岡県栄養士会理事 田森稔浩氏

日 時：2022年12月3日（土）
場 所：クリエート浜松 4階 クッキングルーム
参加人数：12人

1 「食べること」の支援ってなあに？

講師：在宅連携センターつむぎ 水崎和子氏

食べるために行う行動（買い物、調理など）を支えてくれるサービスはどんなものがあるのか。また、食べることを楽しみに、元気に過ごすためには認知機能・身体機能を維持することも大切であるため、運動や睡眠などの生活習慣を整え、感謝する心や人との和も大切にしてほしいというお話と浜松市版「人生会議手帳」の案内があった。

2 「しっかり食べるためのお口の維持」

講師：特定非営利活動法人 静岡県歯科衛生士会 矢部高子氏

高齢者はお口の機能が低下しているため、窒息事故や「うまく噛めない」から始まる負の連鎖に注意が必要である。ビデオで車いすに乗っていた高齢の方が、歯の治療をして、食べられるものが増え、筋力もつき、歩けるようになっていた。オーラルフレイルは全身のフレイルより先に始まるため、歯医者に定期的に通うことが重要である。

3 「食生活の困った！実演で解決」

講師：静岡県栄養士会理事 管理栄養士 田森稔浩氏

高齢者の食事のポイントは、①噛める力や飲み込める力によって切り方を工夫する、②簡単で早い、③栄養があること。高齢者はやわらかいものを食べる傾向があるので、たんぱく質、野菜が不足しがちである。同じやわらかい食材でも菓子パンより卵や牛乳、納豆などたんぱく質の多いものを選択するとよい。また、野菜炒めはカレーやシチュー、八宝菜など、応用が利く。「在宅介護の食事テキスト」も参考にしてほしい。

4 座談会

日頃困っていることなど、講師3人に相談していた。

報告者名：福祉事業部 田森

作成日：2022年12月4日